

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 12 «Золушка»
города Новошахтинска

Заведующий МБДОУ д/с № 12

М.А. Семкова



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 7 лет/

29.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя первая</u> <u>День четвертый</u>							
завтрак	Суп молочный рисовый	150/180	6	4,8	72,1	37	№67
	Яйцо отварное	60/60	1,5	12,2	25	127	
	Чай с сахаром	20/5/20/5	2,45	7,55	14,62	32	№3
	Бутерброд с маслом.сыром	20/5/10 30/5/12	21,07	17,81	66,88	421,33	
итого за завтрак							
<u>Завтрак:</u>	Соки, фрукты	100/100	0,31	0	18,2	73,64	
итого за 2завтрак							
обед	<u>Салат овощной</u>						
	Борщ со св. капустой	150//200	1,54	4,69	10,07	92,19	Источник-2, стр.105 № 23
	Бефстрогановы с отварного мяса (свинина)	40/60	2,62	3,23	13,43	87,16	Источник 2 стр 253 № 277
	Каша гречневая	150/180	11,02	12,45	7,52	186,09	Источник-2, стр. 251 № 122
	Компот из. фруктов	180/180	0,15	-	38,71	155,43	Источник-2, стр.273 №138
	Хлеб ржаной	40/50	4,08	0,72	24,3	90,5	
	Хлеб пшеничный	60/80	3,95	0,5	1,65	117,5	
итого за обед							
уплотненный полдник	Сырники из творога	130/150	7,08	2,63	41,81	219,07	№89
	Какао с молоком	150/180	6	4,8	72,1	27	№ 15
	Кондитерские изделия	10/20	0,52	-	13,5	58,5	
итого за полдник							
Итого за день:							